

Presentamos en este libro una cuidada selección de recetas tradicionales de diferentes países. Sopas espesas o ligeras que le deleitarán, sabrosos guisos de pescado, mariscos, carnes y recetas de budines y pasteles como los que hacían nuestras abuelas. En suma, cocina popular de siempre para personas con buen apetito.

Anne Wilson

COCINA POPULAR INTERNACIONAL

This is a H KUCZKOWSKI book

ISBN 84-96304-54-X



9 788496 304543

www.onlybook.com

H KUCZKOWSKI

H KUCZKOWSKI

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida con capacidad de 250 ml tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cucharas soperas poco colmada (20 ml)
Cucharadita	= cucharilla de café rasa (5 ml)
g	= gramos
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 1995.

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier otro método de almacenamiento de información, sin el consentimiento escrito del editor. Este libro ha sido producido por

Murdoch Books Australia, Pty Ltd, 24 Dickson Rd, Millers Point, NSW 2000.
Título original: *Healthy Country Cooking*

H. KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
14 Fontibre, 15 Polígono Industrial Suroeste
28925 Rivas-Vaciamadrid, Madrid
Tel: +34 91 146 90 81
Fax: +34 91 581 26 83

onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Miguel Ortega Ascarate para H. Kliczkowski de Cocina
Revisión y adaptación Pilar Soldevilla para Miguel Ortega Ascarate
Impresión y maquetación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96244-54-X

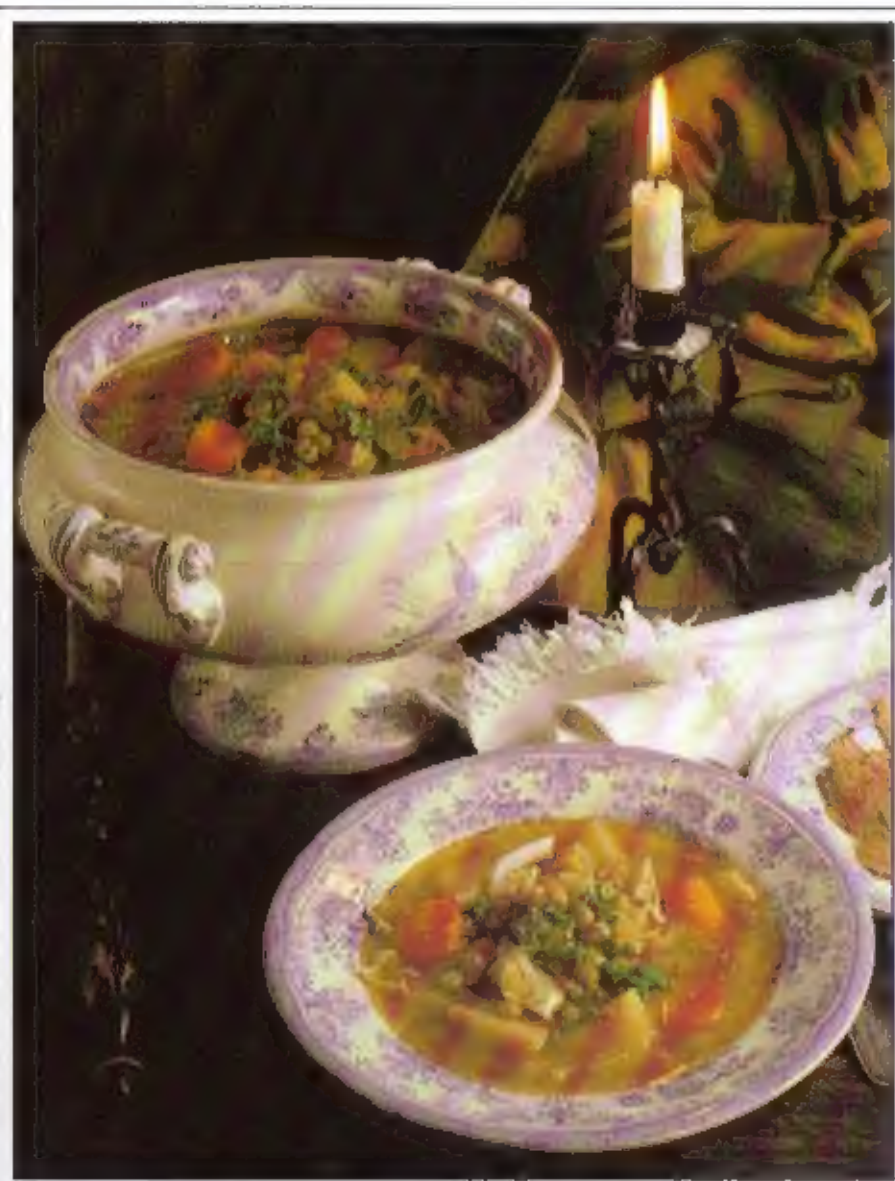
Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

www.onlybook.com

COCINA POPULAR INTERNACIONAL

H KLICZKOWSKI

SOPAS



Sopa de guisantes secos con cordero

Las sopas son un excelente y económico primer plato y siempre son bien recibidas, sobre todo en invierno.

Algunas, como la de guisantes secos con cordero, son tan sustanciosas que sirven como plato único. Las recetas de este libro están seleccionadas entre lo mejor de la cocina casera de distintos países, con sus sabores característicos, que le calentarán hasta "las entretelas". Las sopas se deben preparar con antelación y calentarlas cuando se vayan a servir. Su sabor se acentuará si las conserva una o dos días en la nevera.

CONSEJO

Para hacer una sopa de cordero económica, utilice jarretes en vez de lomo deshuesado. Ponga el cordero a cocer con 8 tazas de agua; cuando hierva, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer, sin tapar, 3 horas o hasta que la carne se separe del hueso. Cuele el caldo, déjelo enfriar y métalo en la nevera toda la noche. Desgrase el caldo y reserve aparte la carne. Mezcle en la cazuela el caldo con las verduras y los condimentos; déjelo cocer despacio hasta que las verduras estén tiernas. Añada la carne de cordero y sirva.

Sopa de guisantes secos con cordero

Preparación: toda la noche en remojo + 20 min

Cocción: 1½ h

Raciones 8



- 1 taza de guisantes verdes secos
- ½ taza de guisantes amarillos partidos
- 6 tazas de agua
- 3 cebollas, picadas
- 500 g de patatas, en dados
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de bulbo de apio en dados
- 1 kg de lomo de cordero deshuesado
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- 2 hojas de laurel
- 250 g de col en juliana
- perejil picado

- 1 Cubra los guisantes con agua fría y déjelos en remojo toda la noche.
- 2 Al día siguiente, escúrralos y póngalos en una cazuela grande con 6 tazas de agua. Añada la cebolla, la patata, la zanahoria, el apio, el cordero, la pimienta y el laurel; tape y deje cocer a fuego lento 1-1½ horas; desgrase la superficie. Añada la col y cueza 10 minutos más.
- 3 Saque la carne y córtela en lonchas; sirvala en cada plato con su sopa. O bien, córtela en trozos pequeños e incorpórelas a la cazuela; añada el perejil. Si lo desea,

no utilice toda la carne y guarde el resto para comerla el día siguiente, en lonchas y con mostaza y crema de rábano picante.



Vichyssoise

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min

Raciones 4



- 1 puerro grande
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cebollas picadas
- 500 g de patatas, sin piel y en rodajas
- 4 tazas de caldo de verduras nata montada
- cebollino cortado con tijeras

- 1 Lave el puerro, córtelo en rodajas y rehóguelo en mantequilla con la cebolla hasta que ésta esté blanda, pero sin que se dore.
- 2 Añada las rodajas de patata y el caldo; tape y deje cocer hasta que todas las verduras estén blandas. Escurre las verduras, páselas por el chino y mezcle este puré con el caldo; metá la vichyssoise en la nevera hasta que esté bien fría. Antes de servir, ponga una cucharada de nata y espolvoree el cebollino.

Sopa de rabo de buey

Preparación: 3 h

Cocción: 1 h

Raciones: 8



1 kg de rabo de buey, cortado
10 tazas de agua
harina
pimienta
30 g de mantequilla
125 g de beicon sin grasa, en trocitos
2 cebollas, en rodajas
3 zanahorias, en rodajas
3/4 de taza de apio picado
2 ramilletes de perejil
1 hoja de laurel
1 ramillete de tomillo
12 granos de pimienta
3 cucharadas de granos de cebada
perejil picado

1 Ponga a cocer en una cazuela los trozos de rabo con el agua; cuando hierva, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer 2 horas. Sáquelos de la cazuela y escúrralos sobre papel absorbente; enfríe el caldo. Pase los trozos de rabo por la harina con la pimienta. 2 Derrita la mantequilla y dórelos. Añada el beicon, la cebolla, la zanahoria y el apio; rehóguelos despacio hasta que se doren. Espume y desengrase el caldo; échelo en la cazuela con el rabo y las verduras; ponga el perejil, el laurel y el tomillo atados en ramillete y eche la pimienta. Llévelo a ebullición a fuego

lento; espume la superficie, tápelos y déjelo cocer 1 hora. 3 Saque la carne de la cazuela; enjuague los granos de cebada y añádalos al guiso. Deshuese los trozos de rabo y póngalos de nuevo en la cazuela; tape y deje cocer a fuego lento durante 1 hora. Retire el ramillete de hierbas y sirva la sopa con perejil espolvoreado.

CONSEJO

Cuando vaya a echar la cebada, puede poner también 1 taza de tomate triturado en conserva o 1/4 de taza de tomate concentrado; dará más sabor a la sopa.

Sopa de cebolla a la francesa

Preparación: 20 min

Cocción: 45 min

Raciones: 4



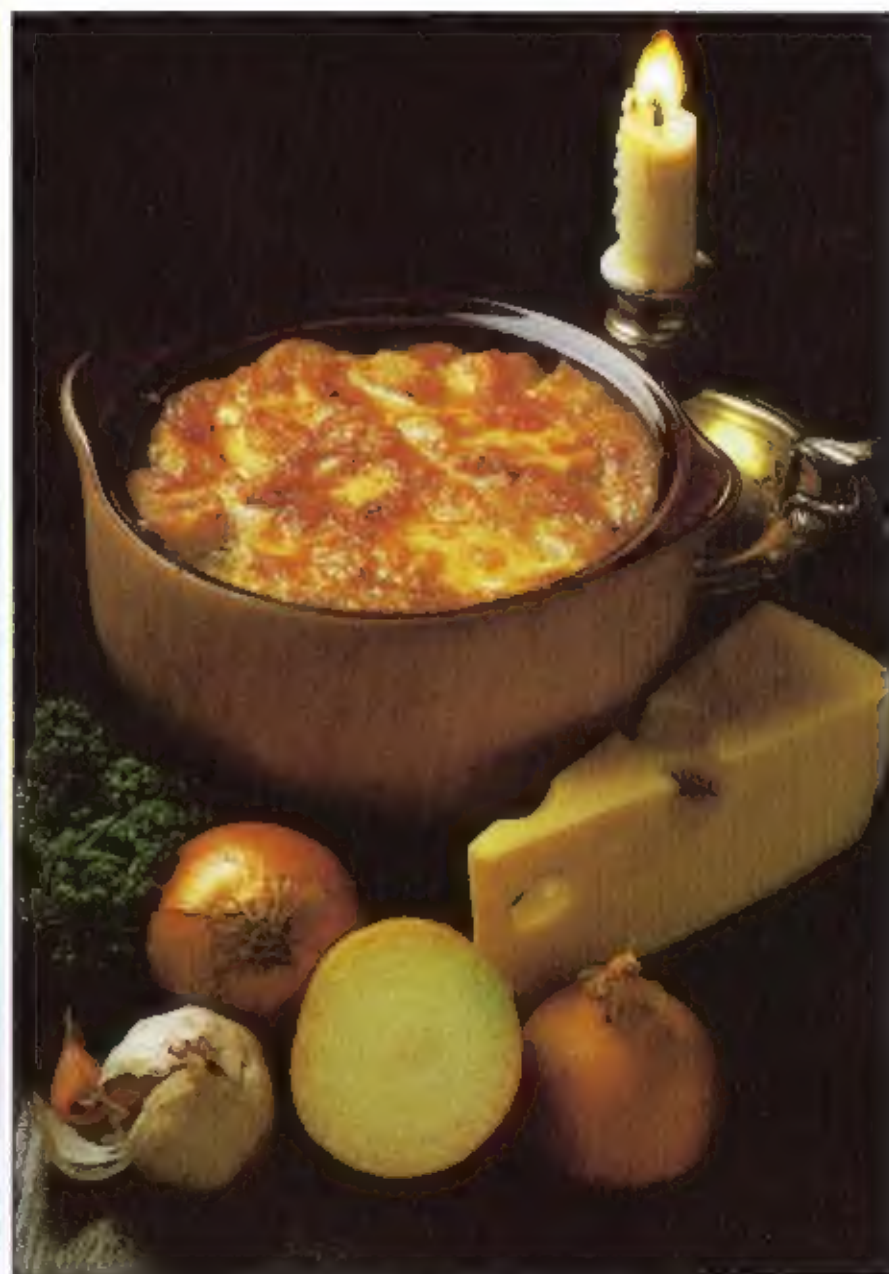
500 g de cebollas
60 g de mantequilla
2 pastillas de caldo de verduras o de carne
5 tazas de agua
1 puerro, en rodajas
una pizca de tomillo seco
2 dientes de ajo, majados
pimienta negra recién molida
1/4 de taza de vino blanco seco
unas rebanadas de pan
250 g de queso gruyère o emmenthal, rallados

1 Pele la cebolla y córtela en rodajas finas. Rehóguela muy despacio a fuego lento con la mantequilla, hasta que esté blanda y dorada. Incorpore las pastillas de caldo, el agua, el puerro, el tomillo, el ajo y la pimienta. 2 Déjelo cocer tapado durante 25-30 minutos; añada el vino y remueva. 3 Pase la sopa a una cazuela refractaria o repártala en cazuelitas individuales; cubra la sopa con las rebanadas de pan y el queso rallado encima. 4 Meta la cazuela al horno precalentado a 240° C, hasta que el queso burbujee y esté bien dorado.

Nota: para que esta sopa tenga bastante sabor, dore bien la cebolla. Sofríala con el fuego muy bajo, removiendo a menudo hasta que esté de color dorado oscuro (unos 20 minutos).

CONSEJO

Si lo prefiere, unte las rebanadas de pan con mantequilla y ajo majado, tuéstelas hasta que estén crujientes, espolvoréelas con el queso y póngalas en los cuencos individuales.



Sopa de cebolla a la francesa



Sopa Mulligatawny

Sopa Mulligatawny

Preparación: 30 min

Cocción: 1 h

Raciones 6



1 kg de pollo en trozos, antemuslos o pechugas
2 cucharadas de harina
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de jengibre molido
60 g de mantequilla
6 clavos de olor
12 granos de pimienta
1 manzana grande, pelada y en dados
6 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de zumo de lima

1/2 taza de crema de leche
arroz cocido y chutney
para acompañar

1 Quite la humedad a los trozos de pollo con papel absorbente. Mezcle la harina, el curry, la cúrcuma y el jengibre; frote bien el pollo con la mezcla.
2 Caliente la mantequilla en una cazuela de fondo grueso y dore ligeramente los trozos de pollo por todos lados. Añada los clavos, la pimienta, la manzana y el caldo; llévalo a ebullición, baje el fuego y deje cocer 1 hora.
3 Saque el pollo y retire los granos de pimienta y los clavos. Quite la piel al pollo y corte la carne en

dados pequeños; échelos en la cazuela y añada el zumo de limón y la crema de leche; recaliente despacio.
4 Sirvalo en cuencos calientes, con arroz hervido y chutney en un plato aparte para echarse a la sopa. Puede acompañarla con coco, pasas sultanas o cacahuete en trocitos.

Sopa Borsch

Preparación: 1 h

Cocción: 15 min

Raciones 8



1 kg de morcillo de ternera
8 tazas de agua
1 cebolla, picada
3 hojas de laurel
1 cucharadita de pimienta de Jamaica entera
2 tomates, sin piel y picados
2 patatas, sin piel y cortadas en tiras finas
2 zanahorias, sin piel y cortadas en juliana
1 col pequeña, cortada en tiras
750 g de remolacha, cortada en juliana
2 cucharaditas de vinagre
pimienta recién molida
1/4 de taza de perejil picado
2 cucharadas de eneldo fresco, cortado con tijeras

1 Ponga a cocer en una cazuela grande la carne con el agua, la cebolla, el

laurel y la pimienta de Jamaica; cuando rompa a hervir, espúmelo si fuese necesario y déjelo cocer tapado durante 1 hora o hasta que esté todo tierno.
2 Mientras se hace la carne, vaya cortando todas las verduras en juliana con un cuchillo bien afilado, técnica algo lenta pero preferible a rallar los alimentos, en cuyo caso la sopa quedaría de un color

apagado. Cuando la carne esté ya cocida, sáquela de la cazuela y córtela en tiras gruesas; póngala de nuevo en la cazuela, añada las verduras y deje cocer la sopa destapada unos 15 minutos. Si la cuece con la tapa puesta, perderá su atractivo color vivo.
3 Ponga el vinagre, la pimienta, el perejil y el eneldo; remueva. Sirvala hirviendo con pan negro y

1 cucharada colmada de nata batida mezclada con un poco de crema de rábano picante.

CONSEJO

No tire las hojas de las remolachas tiernas. Resultan deliciosas crudas en las ensaladas, o rebogadas en trozos con ajo y mantequilla.



Sopa Borsch

Sopa de pollo griega

Preparación: 1 h + toda la noche en la nevera
Cocción: 20 min
Raciones: 6



1 pollo de 1 kg
 6 tazas de agua
 1 zanahoria en rodajas
 1 cebolla en rodajas
 1 tallo de apio, en rodajas
 1 cucharadita de tomillo fresco
 1 hoja de laurel
 2 dientes de ajo, en trocitos
 1 cucharadita de pimienta blanca en grano
 $\frac{1}{4}$ de taza de arroz
 pimienta
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 yema de huevo
 2 huevos
 el zumo de 1 limón
 cebollino picado

1 Ponga en una cazuela el pollo con el agua, la zanahoria, la cebolla, el apio, el tomillo, el laurel, el ajo y la pimienta en grano. Llévelo a ebullición, espume y déjelo cocer hasta que el pollo esté tierno. Sáque el pollo, déjelo enfriar y córtelo en trozos pequeños. Cuele el caldo y déjelo en la nevera toda la noche.
 2 Quite la capa de grasa. Rehogue el arroz con el aceite caliente unos minutos, échelo al caldo y cuézalo durante 15 minutos hasta que esté hecho. Añada el pollo y remueva; pruébelo antes de sazonar y añada pimienta si lo

desea. Si prefiere la sopa más espesa, eche el doble de arroz.
 3 Bata la yema con los 2 huevos enteros y el zumo de limón; añada con cuidado un poco del caldo caliente y remueva. Viértalo en la sopa sin dejar de remover; no deje que hierva, sólo que se caliente, para que no se cuaje el huevo.
 4 Sirva con pan y queso; espolvoree el cebollino picado.

Sopa de mariscos

Preparación: 15 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4



1 puerro
 1 bulbo de hinojo
 $\frac{1}{2}$ taza de apio en rodajas
 8 champiñones, en láminas
 1 diente de ajo, majado
 3 cucharadas de aceite de oliva
 4 tazas de caldo de pescado
 1 hoja de laurel
 2 cucharaditas de zumo de limón
 pimienta
 500 g de breca o pagel, cortado en dados
 125 g de vicinas
 250 g de langostinos, pelados
 $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco seco
 $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa
 3 dientes de ajo, majados
 cuadraditos de pan tostado

1 Lave el puerro y córtelo en tiras con el hinojo. Póngalo en una cazuela con aceite caliente y añada el apio, el champiñón y el ajo; rehóguelo 10 minutos. Añada el caldo, el laurel, el zumo de limón y pimienta; cuézalo 5 minutos más.
 2 Añada el pescado y las vicinas y deje cocer despacio 5 minutos más; eche los langostinos y el vino y remueva. Rectifique de sal y pimienta y deje que se caliente a fuego lento.
 3 Mezcle la mayonesa con el ajo; si queda muy espesa, añada algo de leche. Sirva con el pan tostado y un poco de mayonesa.

Sopa de verduras provenzal

Preparación: 15 min
Cocción: 40 min
Raciones: 6

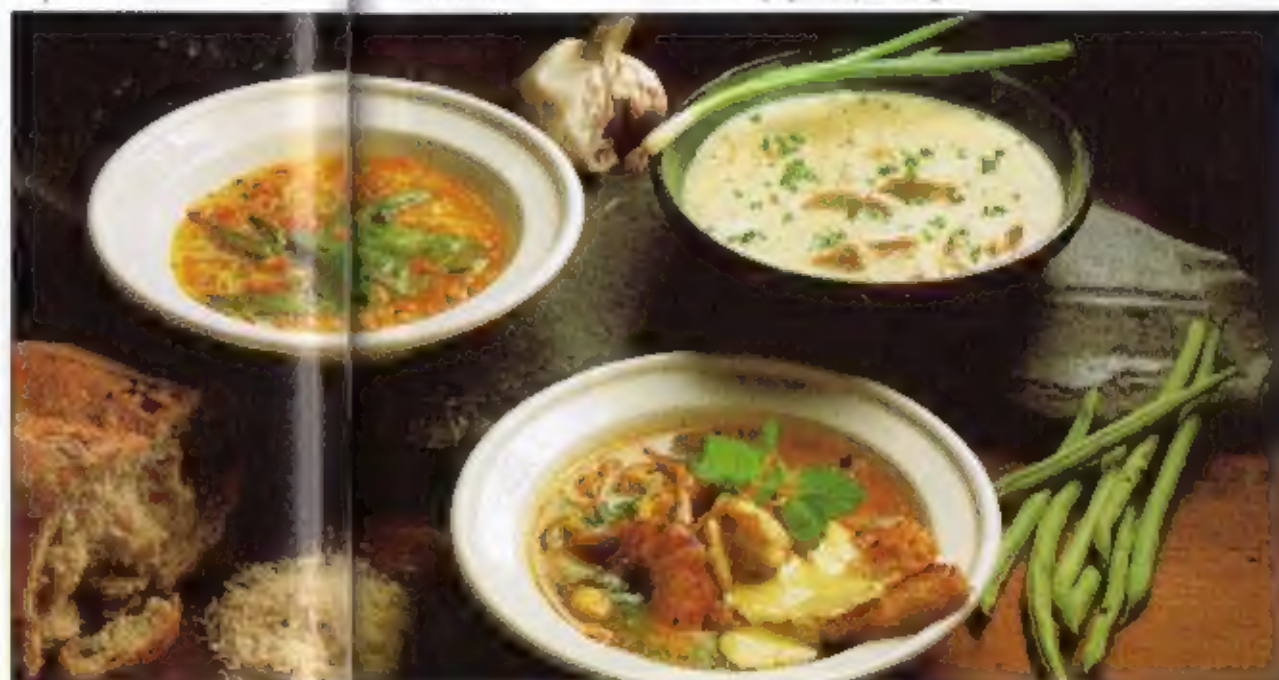


6 tazas de agua
 1 taza de patatas en dados
 1 taza de zanahoria en dados
 1 puerro grande, cortado en tiras
 1 taza de judías verdes cortadas
 310 g de judías blancas cocidas, en conserva
 $\frac{1}{2}$ taza de espaguetis cortados

$\frac{1}{2}$ taza de pan blando desmigado
 2 dientes de ajo
 2 cucharadas de tomate concentrado
 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca
 $\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano rallado
 1 cucharadita de pasta de curry
 2 cucharadas de aceite de oliva

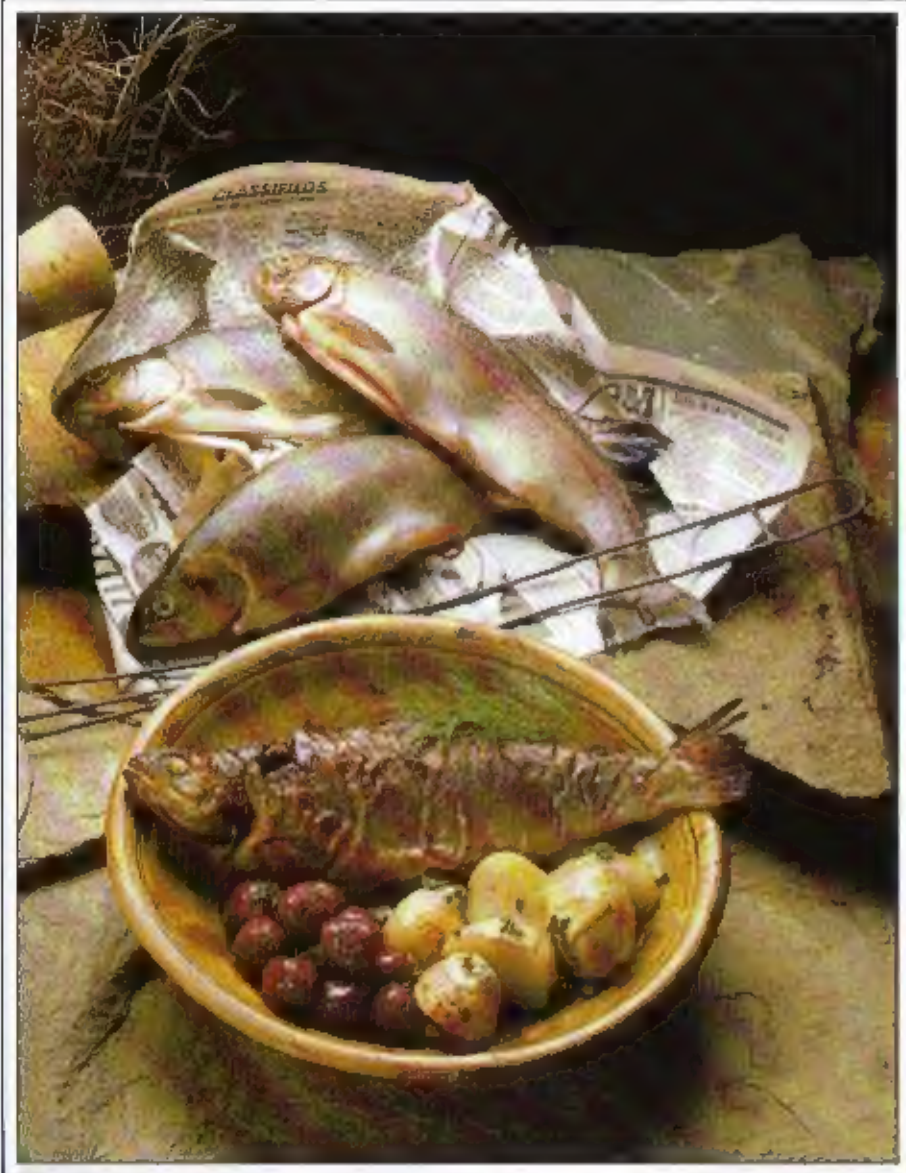
1 Ponga en una cazuela el agua, la patata, la zanahoria, el puerro y las judías verdes; tape y déjelo cocer durante 20 minutos.
 2 Eche las judías blancas, los espaguetis y las migas

de pan; deje cocer, sin tapar, durante 12 minutos más, o hasta que los espaguetis estén al dente.
 3 Pase por la batidora el ajo, el tomate, la albahaca, el parmesano, y la pasta de curry; añada el aceite poco a poco echando varias gotas cada vez. Si lo prefiere, májelo en el mortero. Echelo a la sopa, remueva y sírvala con más parmesano y pan tostado.



Sopa de verduras provenzal, Sopa de mariscos y Sopa de pollo griega

PESCADOS Y MARISCOS



Trucha almendrada

Los pescados y mariscos tienen un tipo de carne que nos permite preparar una comida principal deliciosa o un atractivo primer plato. El pescado es un alimento de fácil digestión capaz de abrir el apetito más desganado, tanto si está cocinado suavemente con mantequilla, como horneado en un ligerísimo vol-au-vent con una salsa de nata.

Trucha almendrada

Preparación: 10 min

Cocción: 12 min

Raciones: 4



4 truchas medianas
harina
pimienta
125 g de mantequilla
2 cucharaditas de zumo de limón
pimienta recién molida
1/2 de taza de almendras
peladas, tostadas y
abiertas en dos
unhas cuñas de limón

1. Quite a las truchas las aletas pegadas al cuerpo y deje la cabeza y la cola; páselas por la harina sazonada con pimienta.
2. Derrita la mitad de la mantequilla en una sartén y fría las truchas hasta que estén doradas por los dos lados.
3. Sáquelas de la sartén con cuidado y póngalas en

una fuente caliente; manténgalas al calor. Ponga el resto de la mantequilla en la sartén y añada el zumo de limón, la pimienta y las almendras; rehóguelo durante 2-3 minutos. Ponga la salsa sobre las truchas y sírvalas enseguida con las cuñas de limón.

CONSEJO

La trucha tiene escamas pequeñas, piel fina y carne blanda de sabor suave; cuando las descame, procure no desgarrar su piel. Normalmente se sirve entera.



Pescado al horno con relleno a las hierbas

Preparación: 20 min

Cocción: 45 min

Raciones: 4



1 hexago grande u otro
pescado entero similar
125 g de mantequilla
2 tazas de pan en dados
4 lonchas de beicon, en
trocitos
1 diente de ajo pequeño,
majado
1 tallo de apio, en rodajas

3 chalotas, picadas finas
1 cucharada de tomillo
fresco picado
pimienta recién molida
un poco de mantequilla
derretida
unas rodajas de lima o de
limón para adornar

1. Limpie bien la cavidad del pescado y póngalo en una fuente de horno aceitada. Caliente la mantequilla en una sartén grande y fría el pan hasta que esté crujiente y dorado; añado de la sartén y dejelo enfriar aparte.
2. Fría el beicon en la misma sartén hasta que esté crujiente; añado el ajo, el apio y las chalotas y rehóguelos hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Mézclelo con el pan, las hierbas y la pimienta.
3. Ponga el relleno dentro del pescado y úntelo por fuera con mantequilla derretida. Métalo en el horno precalentado a 180° C unos 45 minutos, o hasta que la carne esté blanca y opaca y se abra fácilmente con un tenedor. Córtelo en rodajas y ponga una cucharada de relleno en cada una. Adorne con las rodajas de lima o limón.

CONSEJO

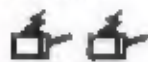
Al comprar un pescado entero compruebe que está terso y tiene los ojos saltones, la piel brillante y las escamas pegadas.

Pescado a la parisina

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Raciones 4



500g de lomos de un
pescado de carne firme
1 3/4 tazas de agua
1 tallo de apio pequeño
1/2 cebolla pequeña
2 ramilletes de perejil
1 hoja de laurel
2/3 de taza de vino blanco
seco
125 g de vieiras, partidas
por la mitad
250 g de langostinos,
pelados y desvenados
185 g de champiñones
pequeños, en láminas
3 chalotas, picadas finas
35 g de mantequilla
pimienta
1 cucharada de harina
pan desmigado rehogado
con mantequilla

1 Quite la piel a los lomos
y córtelos en dados; quite
las espinas. Ponga a cocer
el agua con el apio, la
cebolla, el perejil, el laurel
y el vino; cuando rompa a
hervir, baje el fuego y deje
cocer durante 5 minutos.
Ponga el pescado y cuézalo
hasta que quede entero;
sáquelo con la espumadera
y resérvelo. Eche las vieiras
y los langostinos y déjelos
cocer 2 minutos; sáquelos
de la cazuela. Cuele el
liquido y reserve 1 1/4 tazas.
2 Sofría lentamente con
15 g de mantequilla los
champiñones y las

chalotas hasta que se
ablanden; ponga pimienta
a su gusto y repártalo en
cuatro platos refractarios,
o en una fuente de horno.
3 Derrita los 20 g de
mantequilla restantes y
rehogue la harina 1 minu-
to; vierta poco a poco el
caldo reservado, sin dejar
de remover hasta que hier-
va. Baje el fuego y cuézalo
3-4 minutos. Ponga la
pimienta y eche el pesca-
do, los langostinos y las
vieiras; cuézalo 2 minutos
para que se calienten.
4 Repártalo en los platos
o en la fuente y ponga por
encima el pan desmigado
(unas 6 cucharadas reho-
gadas a fuego medio con
3 cucharadas de mante-
quilla hasta que esté
crujiente). Sirvalo.

CONSEJO

Puede enriquecer esta
receta sustituyendo
1/4 de taza del caldo por
1/4 de taza de nata.



CONSEJO

El jengibre fresco se
puede conservar, pela-
do y cubierto de jerez
en un frasco hermético,
durante 6 meses en la
nevera.

Salteado del señor Lee

Preparación: 15 min

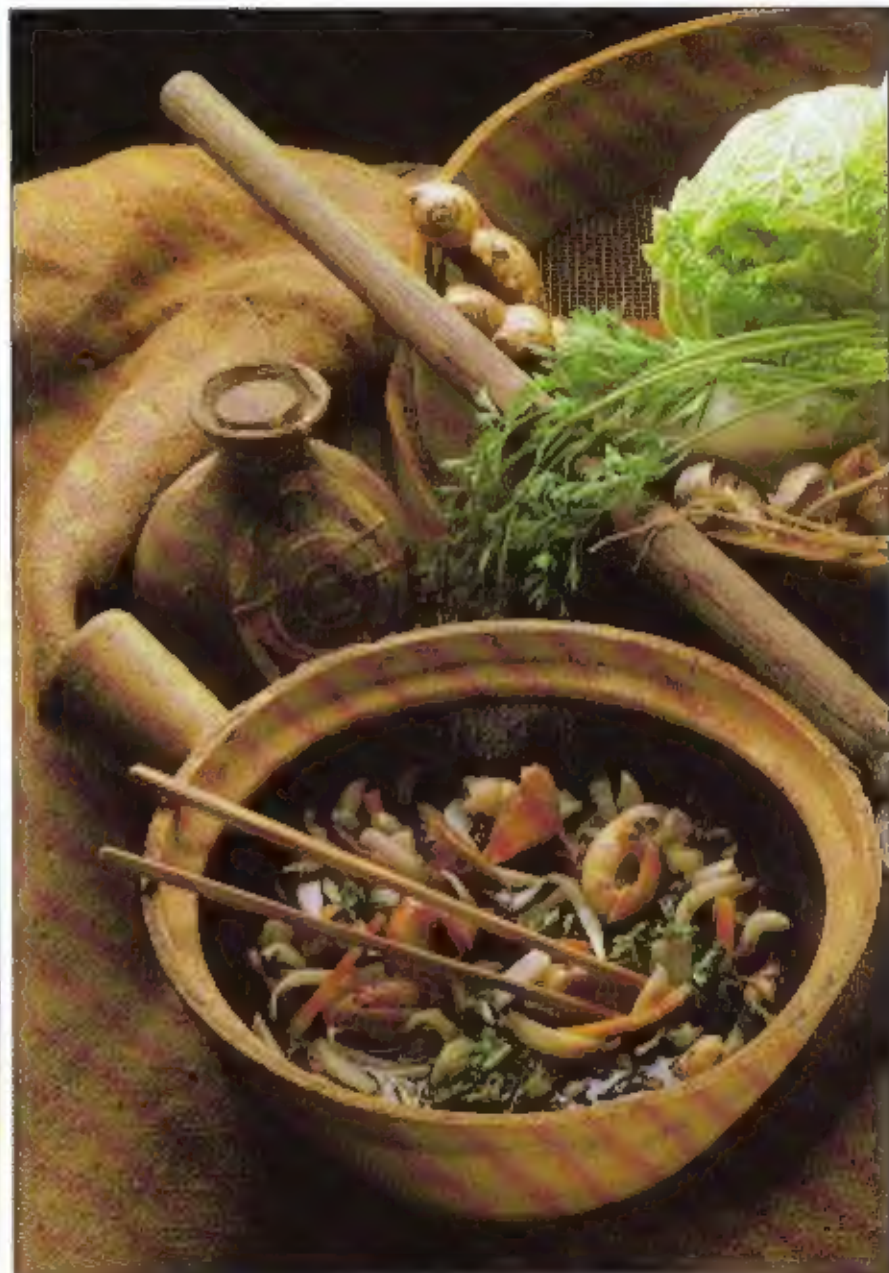
Cocción: 5 min

Raciones 2

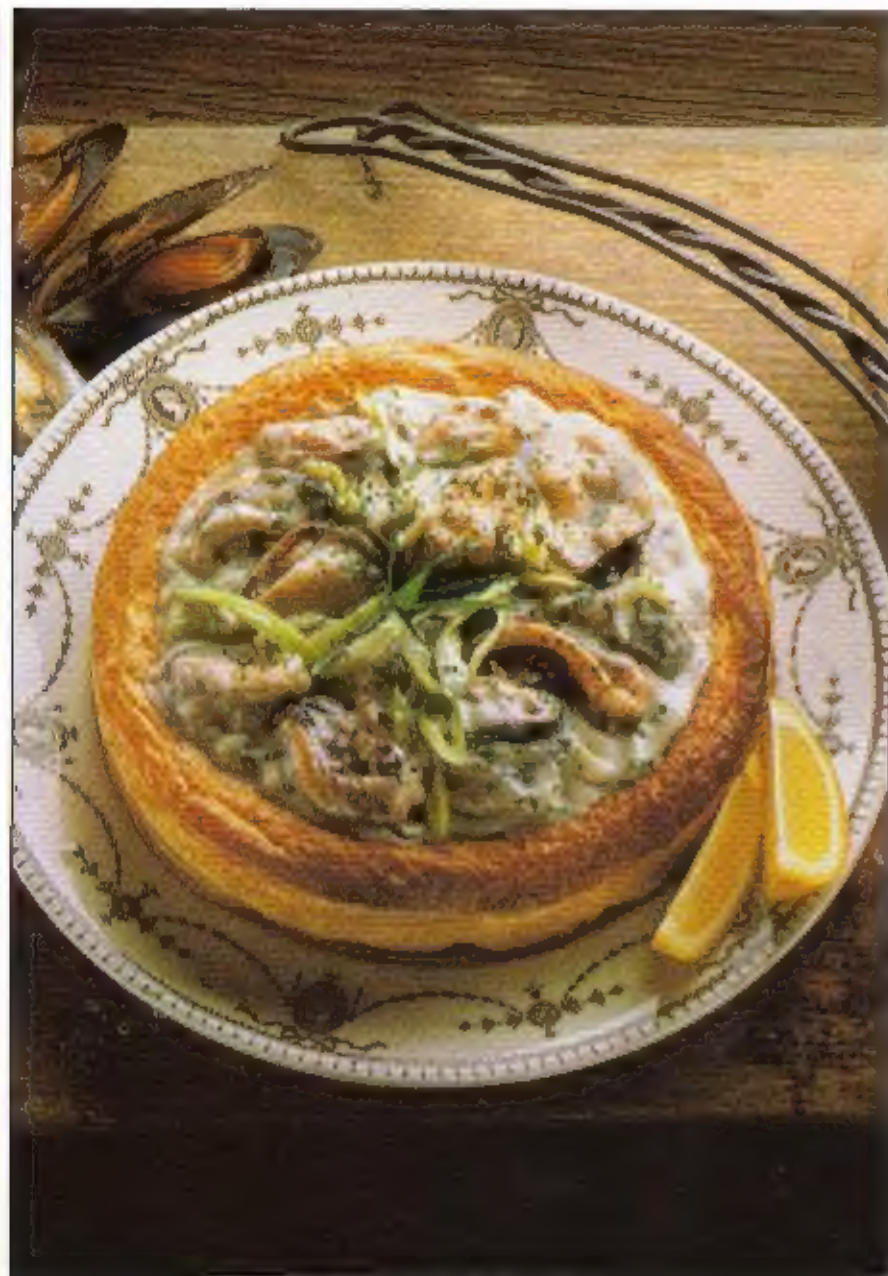


1 cucharada de aceite
vegetal
1 diente de ajo, majado
2 hojas de col china,
cortadas en tiras
1 zanahoria, cortada en
juliana
1 nabo pequeño, cortado en
juliana
1 cebolla blanca, cortada en
rodajas a lo largo
4 champiñones, en láminas
2 cucharaditas de cilantro
fresco picado
1 cucharadita de jengibre
fresco picado fino
1 cucharada de miel
1 cucharada de zumo de
limón
12 gambas grandes
6 langostinos, pelados
1 cucharada de salsa de soja

1 Caliente el aceite en una
sartén grande de fondo
grueso; eche el ajo, déle
unas vueltas y saltee la col,
la zanahoria, el nabo, la
cebolla y los champiñones
sin que se ablanden.
2 Incorpore el cilantro, el
jengibre, la miel y el zumo
de limón; remueva para
mezclar los sabores. Añada
las gambas o los langos-
tinos y la soja; remueva
para que se calienten.
Sirvalo con arroz hervido
al vapor o con fideos.



Salteado del señor Lee



Vol-au-vent de mariscos

Vol-au-vent de mariscos

Preparación: 30 min

Cocción: 10 min

Raciones 4



3 cucharadas de mantequilla

1 puerro pequeño, en

rodajas finas

125 g de champiñones, en

láminas finas

3 cucharadas de harina

1 1/2 tazas de leche

1/4 de taza de vino blanco

1/4 de taza de nata

1 yema de huevo

1/2 cucharadita de estragón

pimienta

1 docena de ostras, sin la

concha

1 docena de mejillones, sin

la concha

1 vol-au-vent grande, de

18 o 20 cm de diámetro

perejil picado

1 chalota, picada fina

pimentón

1 Derrita la mantequilla en una cazuela y rehogue a fuego lento el puerro y el champiñón hasta que estén enteros; espolvoree la harina, rehóguela y vierta la leche poco a poco, sin dejar de remover; cuézala hasta que se espese. Ponga el vino y déjelo cocer a fuego lento unos minutos más. Retírelo del fuego.

2 Bata un poco la nata con la yema y viértala despacio en la salsa; añada el estragón y sazón con la pimienta. Eche las ostras y los mejillones y deje que

cuezan a fuego lento durante 2-3 minutos.

3 Caliente mientras tanto el vol-au-vent en el horno a temperatura moderada. Rellénelo con la mezcla de los mariscos y adorne con el perejil y las chalotas; espolvoree el pimentón.

CONSEJO

Los vol-au-vent se pueden encontrar en supermercados y pastelerías. Si no lo encontrase de tamaño grande, empleelas de tamaño individual.



Mejillones a la crema

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min

Raciones 4



36 mejillones con su concha

agua para cubrirlos

60 g de mantequilla

2 cucharadas de harina

1 1/2 tazas del líquido de

cocción de los mejillones

1 diente de ajo, majado

1/3 de taza de vino blanco

seco

2 yemas de huevo

2 cucharadas de zumo de

limón

1/3 de taza de nata líquida

pimienta recién molida

perejil picado fino para

adornar

1 Lave los mejillones al chorro de agua fría, quite las barbas y rasque con el cuchillo las conchas hasta que estén limpias; deseche los que no estén bien cerrados. Póngalos en una cazuela ancha, cúbralos con agua hirviendo y déjelos cocer a fuego vivo 5 minutos, o hasta que se abran; deseche los cerrados. Sáquelos de sus conchas y reserve las mejores para servir. Cuele el líquido y reserve 1 1/2 tazas.

2 Derrita la mantequilla, eche la harina y rehóguela a fuego lento durante 1 minuto; retire la cazuela del fuego, eche el ajo y vierta el líquido reservado; remueva hasta que llegue a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer 5 minutos.

3 Mezcle en un cuenco el vino con las yemas, el zumo de limón y la nata; échelo en la cazuela y remueva hasta que la salsa se espese; sazón con pimienta. Ponga de nuevo los mejillones en la cazuela y deje que se recalienten despacio.

4 Rellene las conchas con esta mezcla y espolvoree con perejil picado.

CONSEJO

A los mejillones se les considera como las ostras del pobre. No los cueza demasiado porque se endurecen.

Revuelto de atún con patatas

Preparación: 20 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4



250 g de patatas, en dados
15 g de mantequilla
2 lonchas de beicon, sin la corteza y en cuadraditos
2 cebollas medianas, en rodajas finas
1 lata (375 g) de leche evaporada
pimienta
1 lata (425 g) de atún al natural
perejil picado

- 1 Ponga las patatas en una cazuela con 2 tazas de agua hirviendo y cuézalas unos 8 minutos.
- 2 Derrita la mantequilla en una sartén y sofría despacio el beicon y la cebolla hasta que ésta esté transparente y el beicon crujiente. Incorpórelo a la cazuela con las patatas.
- 3 Vierta poco a poco la leche sin dejar de remover; ponga la pimienta y cueza a fuego lento 10 minutos.
- 4 Escurre el atún y desmíguelo; échelo a la cazuela y deje que cueza 5-7 minutos para que se caliente. Espolvoree el perejil.



Pastel de marinero

Preparación: 20 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4



1 kg de patatas
1 lata (56 g) de filetes de anchoa, escurridos
1/4 de taza de un queso sabroso rallado
1/4 de taza de perejil picado
1/2 taza de nata agria
375 g de pescado blanco de carne firme, en filetes
pimienta
250 g de vieiras o de mejillones, sin su concha

- 1 Pele las patatas y cuézalas en agua hirviendo hasta que estén tiernas; escúrralas. Pique las anchoas y mézclelas con el queso, el perejil y la nata agria.
- 2 Coloque los filetes de pescado en la mitad de una fuente de horno engrasada; sazónelos con pimienta y ponga encima las vieiras o los mejillones. Cúbralo con la mezcla de las anchoas.
- 3 Pase las patatas por el pasapurés directamente sobre la otra mitad de la fuente, junto al pescado. Métalo en el horno a 180° C durante 20-25 minutos, hasta que la carne del pescado se separe fácilmente con un tenedor y el pastel esté ligeramente dorado por encima.



Pastel de marinero

CARNE Y POLLO



Pollo a la provenzal

Estas recetas de carnes y de pollo se idearon en un principio para agricultores y ganaderos, que trabajaban duramente de sol a sol. Pero, incluso en una sociedad urbana como la nuestra, sigue siendo imprescindible, sobre todo para los niños en edad de crecer, un buen plato para reponer energías, justo lo que necesita una familia con buen apetito. Los guisos a fuego lento y los estofados permiten emplear cortes de carne más económicos; además, nuestras recetas le proporcionarán ideas para que combine los distintos ingredientes y sabores.

Pollo a la provenzal

Preparación: 15 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4



2 cucharadas de aceite
30 g de manteca de
pollo de 1,5 kg, troceado
2 cucharadas de brandy
1 cucharada de vino blanco

4 tomates, pelados
8 cebollas pequeñas, peladas
1 zanahoria, pelada y
cortada en dados
1 cucharada de curry en
polvo
1 cucharadita de tomillo
seco
240 g de champiñones
perejil y cebollino picados

1 Caliente en una cazuela el aceite con la manteca y rehogue los trozos de pollo hasta que estén dorados por fuera. Escurre la grasa y resérvala para hacer el champiñón.
2 Eche el brandy sobre el pollo; añada el vino, los tomates, la cebolla, la manzana, las aceitunas, el curry y el tomillo. Tape la cazuela y déjelo cocer a fuego lento hasta que esté tierno, unos 30-35 minutos; añada un poco más de vino si fuese necesario.
3 Rehogue el champiñón con la grasa reservada; échelo en la cazuela con el perejil y el cebollino. Sirvalo con taquitos.

CONSEJO

Para pelar los tomates, haga dos pequeños cortes en forma de cruz en la base con un cuchillo afilado y sumérteles en agua hirviendo durante 1-2 minutos; la piel saldrá fácilmente.

Pollo al limón estilo italiano

Preparación: 10 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4



1 pollo de 1,5 kg, en trozos pequeños
pimentón
1/2 cucharadita de romero
seco
2 cucharadas de aceite vegetal
1 diente de ajo, machado
1/2 taza de vino blanco
2 huevos
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de perejil picado fino

1 Espolvoree la pimentón y el romero sobre los trozos de pollo. Caliente el aceite en una cazuela y dore bien el pollo por todos lados hasta que esté tierno.
2 Añada el ajo y el vino y rehóguelos con el pollo. Saquele de la cazuela y pégalo en una fuente de servir. Bata los huevos con el zumo de limón y viértalo en la cazuela sin dejar de remover; el huevo no debe hervir, solo espesarse. Viértalo sobre el pollo y espolvoree el perejil. Sirvalo inmediatamente con fideos sazonados con manteca y una ensalada verde.

Estofado de cordero con budines

Preparation 20 min

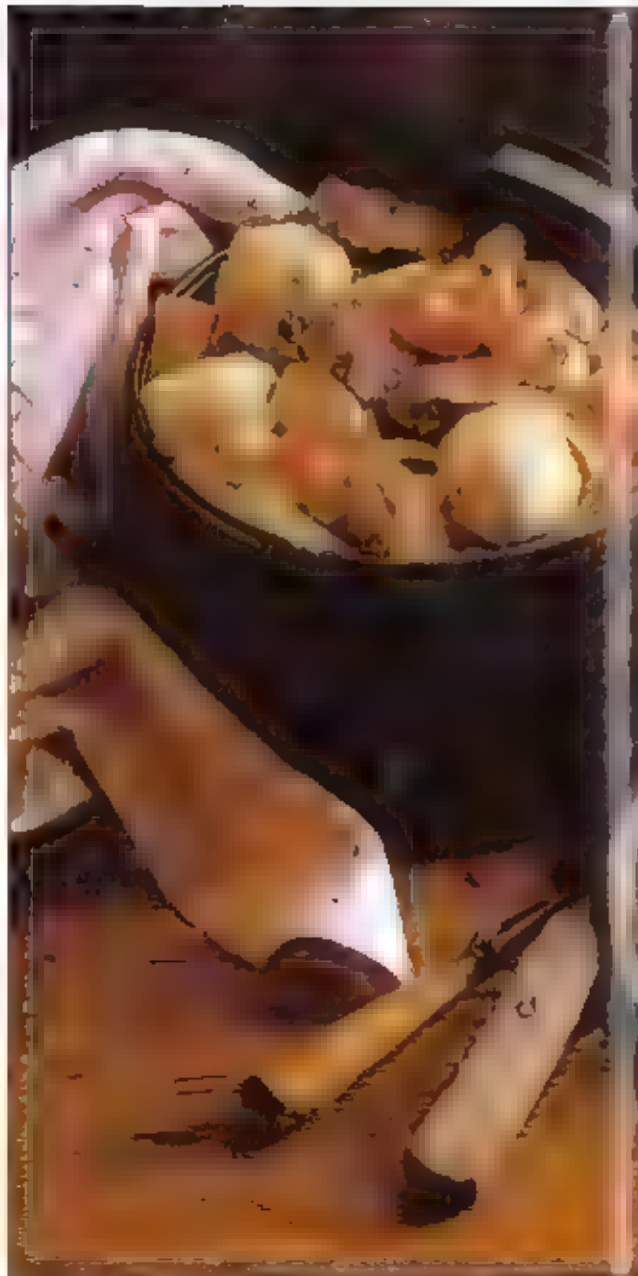
(continued)

$$f_{\alpha} \in L^{\infty}(\mathbb{R}^n) \quad \text{and} \quad g_{\alpha} \in L^{\infty}(\mathbb{R}^n)$$


$\frac{d}{dt} \left(\frac{1}{2} m v^2 + U \right) = -\nabla \cdot \mathbf{F}$

[illegible]

1. Caliente aceite con la manteca y en una sartén grande de fondo grueso y donde las cosas de carne se cocinen más pronto que en un cazo de cocina. Pon en un lado de la sartén el aceite a calentar en la otra parte y rehogue a hasta que este casi se apague. 2. Pásele el agua y la zanahoria de una parte y eché un poco de agua cuando a la sartén y espéguelas freídas de un lado añádelas a la zanahoria y a la zanahoria y el ap



Fachlehrer der Kunden 2018-2020



Se va al gusto con caldo o
agua y eche el perejil. Las
verduras, la salsa y vorces
señal de la pimienta y el
azúcar. Mezclado a fuego

3. S. ryals conchoidal fracture.

Budines cocidos

חצות 15:00 - 16:00

(—) — 0.15 g/l

$$K_r^d = t_i$$
[illegible]

1 Ponga en un cacerol la
harina con el perejil y el
pimentón; vierta a fuego
bajo agua y remueva
hasta que p pase de amarillo
a marrón claro.

2 Ponga en un cacerol los
pastores. Enharínese las
patatas de las manos y
cúbralas con la harina
pungalas sobre el estrogo
que estará cocinando.

3 Tape la cazuela y
deje los cocer unos
15 minutos antes de que el
estofado esté listo para

Solomillo de cerdo al vino de Madeira

Preparación: 20 min

Cocción: 15 min

Raciones: 6



1 kg de solomillo de cerdo
2 cucharadas de harina
pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite
de oliva
1 cucharadita de mantequilla
1 cebolla, picada
175 g de champiñones
pequeños
16 g más de mantequilla
1 taza de zumo de
manzana
1 taza de vino de
Madeira
1 taza de nata
1 taza de vino de Madeira
1 cucharadita de mostaza
concentrada

1. Pasa los dados de carne en lonchas gruesas y pásalas por la harina sazonada con pimienta.
2. Calienta el aceite con 1 cucharada de mantequilla y rehoga la cebolla hasta que comience a dorarse. Añade el champiñón, de ambos vas a usar y déjalo cocer unos minutos. Saque la cebolla y el champiñón.
3. Calienta el resto de la mantequilla y rehoga la carne a fuego vivo durante 5 minutos. Incorpora la cebolla y el champiñón y rehoga 1 minuto más. Añade el zumo de manzana, la nata, el vino de Madeira y el tomate concentrado; remueve hasta que se espese.

4. Sirvalo con arroz o con patatas y salsa chesnakata.

Consejo

Para que la salsa quede más espesa, emplea pure de manzana o salsa de manzana de trusco, en vez del zumo.



Menestra de ternera

Preparación: 20 min

Cocción: 2 h

Raciones: 4



150 g de espárragos de
ternera, en dados
2 cucharadas de harina
fina
2 cucharadas de aceite
1 taza de vino tinto
1 hoja de laurel
1 cucharadita de tomillo
fresco
1 diente de ajo, macho
2 cucharadas de tomate
concentrado
1 cucharadita de bayas de
enebro (opcional)
12 cebollitas francesas
2 zanahorias, en rodajas
1 tallo de apio, en rodajas
1 puerro, en rodajas

1. Pasa los dados de carne por la harina sazonada; dorélos bien en aceite caliente y póngalos en una cazuela de horno baja.

2. Eche el vino en la sartén y rasque el fondo para arrastrar la harina y los trocitos de carne pegados en el fondo. Añade el laurel, el tomillo, el ajo, el tomate concentrado y las bayas de enebro; remueve para que se mezcle bien y échelo sobre la carne. Tape la cazuela y métala en el horno a 180° C durante 1 hora.

3. Añade a la cazuela las cebollitas, la zanahoria y el apio; déjelo cociendo en el horno 30 minutos más. Incorpora el puerro y déjelo en el horno hasta que la carne esté tierna unos 20-30 minutos. Sirvalo inmediatamente.

Consejo

Las bayas secas de enebro, pequeñas y de color negro por fuera, de sabor muy característico, se encuentran en tiendas de alimentación dietética y en los supermercados. Para que den más sabor machácalas antes de añadir las al guiso.



Menestra de ternera



Pilaf de cordero

Preparación: 5 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4



500 g de raciónada de cordero en dados
96 g de ghee o di
1 cebolla, picada
2 tazas de arroz
1/2 taza de caldo de pollo
pimentón

1/2 taza de uvas pasas
unos ramitos de cebolla
perejil picado

1 Dore los dados de carne en una sartén con el ghee o la mantequilla, eche la cebolla y la zanahoria y rehóguelas unos minutos. Póngale pimentón a su gusto, añada el arroz y déle unas vueltas para que coja la grasa.
2 Vierta el caldo, que estará hirviendo, baje el fuego, ponga una tapa que quede bien y déjelo cocer hasta que el arroz quede

entero y haya absorbido el caldo. Unte con mantequilla. Destape, eche las uvas pasas, tape de nuevo y deje que se hinchen un poco.
3 Adorne con las rodajas de cebolla y perejil picado. Sírvalo inmediatamente.

Consejo

El arroz cocinado con pollo y cebolla se elabora quitando a los sabores salinos. Se puede calentar a alta temperatura sin que se queme.

Hojaldres de ternera

Preparación: 40 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4 hojaldres de 10 cm



500 g de masa de hojaldre
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla, picada fina
50 g de ternera picada
1 cucharada de salsa Worcester
2 cucharadas de agua

1 Estire fina la masa. Corte 4 círculos y forre sendos moldes de 10 cm.
2 Rehogue la cebolla a fuego lento en mantequilla caliente hasta que este transparente; añada la carne y rehogue hasta que este dorada. Eche la harina, la salsa Worcester, el agua, la sal y la pimentón; remueva y deje a ebullición. Retírelo de fuego y deje que se enfríe.

3 Reparta el relleno en los 4 moldes, recorte otros 4 círculos de la masa restante y cubra con ellos los moldes; pellizque los bordes con los dedos. Haga un agujero en el centro de cada hojaldre; dore con recortes de la masa y pinte con huevo batido. Hornee en una bandeja de horno a 210°C durante 20 minutos.
4 Sírvalos con salsa de tomate o, como plato principal, con puré de papas.



Hojaldres de ternera

Tetrazzini de pavo

Preparación: 40 min

Cocción: 15 min

Raciones: 4



250 g de setas (porcinas, champiñones, o una mezcla de los tres)

60 g de mantequilla

125 g de champiñones, en cubitos

1 cebolla pequeña, rallada

1/4 de taza de harina

1 taza de leche evaporada

1 1/2 tazas de caldo de pollo

2 cucharadas de jerez seco

Para servir:

1 pimiento rojo y 1 verde

pequeños, cortados en cubitos

2 tazas de pavo cocido, en cubitos

1 taza de queso parmesano rallado

1 taza de queso parmesano rallado

1 taza de queso parmesano rallado

1 taza de queso parmesano rallado

1 taza de queso parmesano rallado

con sal hasta que estén al dente, escurrir y

ponerlos en una cazuela refractaria engrasada.

2. Derretir la mantequilla y

refrigir a fuego suave el champiñón

hasta que se ablande.

Añadir la mantequilla

restante, echar la cebolla y

refrigir 20 segundos.

Poner la harina y refregir

1 minuto. Verter poco a

poco la leche evaporada y

el caldo, sin dejar de

remover hasta que empiece

a hervir. Echar el jerez

sazone con pimienta y deje

que cueza 1-2 minutos.

3. Ponga las tiras de pimiento en un cazo con agua fría a fuego lento; cuando empiece a hervir escurra las tiras y añádalas a la salsa. Eche la mitad de la salsa sobre la pasta y mezcle bien; ponga los dados de pollo con el resto de la salsa y tape la cazuela. Espolvoree el queso rallado y hornee la cazuela a 180°C durante 15 minutos. Sirva los tallarines con una ensalada verde.

CONSEJO

Para hacer esta receta con pollo cocido frío, atun desmenuado o salmón ahumado cocido.



Tetrazzini de pavo

VERDURAS, ENSALADAS Y PANES



Damper de la montaña

Las verduras
Las ensaladas. *Como acompañamiento o como plato propio, dan un toque de color a las comidas, al tiempo que enriquecen su sabor y textura. Además, nos proporcionan minerales, vitaminas y fibra esenciales en nuestra dieta cotidiana.* Afortunadamente, hoy día podemos disponer de una amplia selección de verduras en cualquier época del año. Por eso, estas recetas le permitirán utilizar con imaginación una gran variedad de ellas, desde patatas, chirimoya y calabaza, hasta calabacines, berenjenas y pimientos. Se incluyen en esta sección algunas recetas tradicionales de damper (panes caseros) y panes de frutas, deliciosos para comer recién hechos con mantequilla.

Damper de la montaña

Preparación: 1 hora
Cantidad: 10 raciones
Para 1 pan grande



3 tazas de harina de fuerza
 2 cucharaditas de sal
 10 g de mantequilla
 1 taza de leche
 1 huevo

1 Tamice la harina con la sal en un cuenco. Ponga la mantequilla en un bol y

con los dedos hasta conseguir una mezcla con aspecto de migas finas.

2 Haga un hoyo en el centro y vierta en él la leche mezclada con el agua.

3 Mezclelo con la mano y una espátula hasta que la masa se despegue de los bordes del cuenco.

4 Trabaje suavemente la masa en una superficie un poco enharinada y déle forma de bola. Pálgala en una bandeja de horno engrasada y aplástela hasta que alcance un diámetro de 15-16 cm.

5 Hornee a 210°C durante 10 min. Los damper se hornean a 180°C y hornos 20 min. más.

CONSEJO

Consuma o el mismo día. Tradicionalmente se come con caramelo líquido y con té. Si quiere variar la receta añada a la masa 1/4 de taza de queso cheddar rallado.



Pan de soda irlandés

Preparación: 1 hora
Cantidad: 10 raciones
Para 1 pan grande



1 Mezcle 1 taza de harina con 1/2 taza de leche y 1/2 taza de agua. 2 Añada el huevo batido con la mitad del suero y mezclelo; incorpore poco a poco el resto del suero, hasta obtener una masa homogénea. 3 Ponga la masa en un molde hueco para pasteles de 20 cm; marque una cruz en la superficie con un cuchillo afilado y hornee a 180°C durante 35 minutos o hasta que esté cocido. Para que el corteza quede blanda, pinte la mermas es a caliente con mantequilla derretida.

CONSEJO

No ponga mantequilla ni leche al apastar la pasta. Sirvale con mermas de mermas.

Verduras rellenas

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos
Raciones: 6



1 kg de calabacines
1 kg de tomates
1 kg de pimientos
1 kg de cebollas
1 kg de ajo
1 kg de aceite de oliva
1 kg de queso fresco
1 kg de queso curado

1 kg de calabacines
1 kg de tomates
1 kg de pimientos
1 kg de cebollas
1 kg de ajo
1 kg de aceite de oliva
1 kg de queso fresco
1 kg de queso curado

1 kg de calabacines
1 kg de tomates
1 kg de pimientos
1 kg de cebollas
1 kg de ajo
1 kg de aceite de oliva
1 kg de queso fresco
1 kg de queso curado

1 kg de calabacines
1 kg de tomates
1 kg de pimientos
1 kg de cebollas
1 kg de ajo
1 kg de aceite de oliva
1 kg de queso fresco
1 kg de queso curado

1. Quite a los pimientos el tallo, la tapa y, alrededor de las semillas y la membrana blanca, rasque un minuto en agua herviente. Cúbralos bajo el grifo y escórralos.
2. Derrita la mantequilla en la cazuela y sofría la

cebolla con el ajo y la albahaca hasta que quede transparente. Agregue el tomate a toda el huevo, el gerrem de queso y la pimienta, remueva a baja la media los macarrones.
3. Ponga los macarrones al pie en la bandeja del horno y rellenos con la mezcla, espolvoree el queso encima y hornee a 180 °C durante 15-20 minutos.

CONSEJO

Puede hacer esta receta con verduras de temporada, como los calabacines, berenjenas, pimientos, etc. Si quiere, puede usar queso de cabra o queso de oveja.



Pan dulce de calabaza

Preparación: 30 minutos
Cocción: 25 minutos
Raciones: 6



1 kg de calabacines
2 tazas de azúcar
1 taza de leche con un poco de mantequilla y escurrida

2 cucharadas de harina de fuerza
una pizca de sal
1/2 de taza de pasas saladas
leche para untar

1. Bata en un cuenco la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una consistencia cremosa, ponga la calabaza y el huevo y mezcle todo bien.

2. Bata la harina con la sal, añada las pasas en el cuenco y mezcle todo.

3. Trabe un poco la masa en una sartén, enharinada y aplástela hasta conseguir un redondo de 20 cm, pongala en una placa paselera engrasada. Córtaela en 8 porciones, y légalas hasta el final para poderlas separar. Pégale con leche y hornée a 210 °C de 20 a 25 minutos.

CONSEJO

Este pan es perfecto para esta carne de calabaza, confitera, que da un sabor muy dulce y tiene un bonito color.



Pan dulce de calabaza y Verduras rellenas



Ratatouille

Preparación: 1 h
Cocción: 30-40 min
Raciones: 6



1 berenjena
sal
3 cucharadas de aceite de oliva
500 g de calabacines, en rodajas
2 cebollas, en rodajas
1 pimiento rojo, en rodajas
500 g de tomates, picados
1 diente de ajo, majado

2 cucharadas de perejil
pimienta negra molida

1 Corte la berenjena en rodajas, póngalas en un escurridor, pongales sal y déjelas sudar 1 hora; enjuáguelas y séquelas con papel absorbente.
2 Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso; chogue la berenjena, el calabacín, la cebolla y el pimiento durante unos minutos. Añada el tomate, el ajo, el perejil y pimienta a su gusto; remuévalo todo,

3 Tape con una tapadera que cierre bien y déjelo cocer hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes; no lo deje cocer demasiado.
4 Sirva el ratatouille con conchas de pasta, ensalada verde y pan crujiente.

CONSEJO

Las rodajas de berenjena deben reposar con sal para que suden y pierdan el amargor. Enjuáguelas y séquelas con papel absorbente.

Pastel salado en herradura

Preparación: 40 min
Cocción: 20 min
Raciones: 12



2 tazas de harina de fuerza
uno puñado de sal
50 g de manteca o margarina en trocitos
1 taza de leche
1/2 taza de agua

Relleno

1 taza de queso fuerte rallado en tiras
1 tomate, pelado y en cubaditos
2 pepinillos, picados

1/2 cebolla pequeña, picada
1/4 de taza de pimiento en trocitos
6-8 aceitunas rellenas, picadas
condimentos al gusto
1/2 taza adicional de queso fuerte rallado en tiras

1 Precaliente el horno a 210° C. Tamice la harina y la sal en un cuenco grande; añada la manteca y, con los dedos, frótela ligeramente con la harina.
2 Mezcle la leche con el agua; haga un hueco en el centro y vierta la mezcla salvo 1 cucharadita, que reservara para pintar el pastel. Trabaje rápidamente la masa hasta que esté blanda.

3 Pásela a una superficie enharinada (con harina de fuerza) y abácala un poco más. Estire la masa y déle forma rectangular y un grosor de 1,5 cm.
4 Para preparar el relleno: mezcle el queso, el tomate, los pepinillos, la cebolla, el pimiento, las aceitunas y los condimentos.
5 Extienda el relleno sobre la masa y déle forma de rollo. Pongalo en una placa pastelera engrasada con la juntura hacia abajo.
6 Doble el rollo en forma de herradura; haga unos cortes profundos cada 2 cm y espolvoree el queso adicional. Cocine a 210° C durante 20 minutos.



Pastel salado en herradura



tortillas de chirivía

Tortitas de chirivía

Preparación: 30 min

Cocción: 10 min

Raciones: 6 tortitas



1 taza de chirimías, cortadas y mezcladas
4 cucharadas de harina de trigo

1 huevo, batido
pimienta con una pizca de sal
manteguita para freír

1 Mezcle la chirimía con la harina, el huevo, la pimienta y la sal.
2 Bórrase las manos y forme las tortitas con la masa, dóblelas en dos y cocínalas por ambos lados en la manteguita caliente.

3 Sirvalas con contra de ternera gaseada con ciruela (vea pág. 30)

Bata el puré de chirivía no lleva manteguita ni leña, pues queda buena espesa y poco húmedo.



Ensalada de pepino

Preparación: 15 min

Cocción: 5 min

Raciones: 4



1 pepino grande, bien verde
1 taza de chalotas picadas
2 cucharadas de vinagre
2 cucharaditas de albahaca fresca picada

de la carne pasas sulfonadas
corte en pedacitos
corte de yogur natural
corte de ajo machado

Corte el pepino en rodajas y en trocitos y mezclelo con el resto de ingredientes. Póngalo en una ensaladera y sirvalo.



Ensalada de aguacate con nueces

Preparación: 15 min

Cocción: 5 min

Raciones: 4



1 taza de aguacates, cortados y mezclados
1 taza de nueces en trozos

2 cucharaditas de vinagre
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de pasas

1 Coloque las hojas de lechuga en platos de servir, pele los aguacates y córtelos en láminas.
2 Bata en un cuenco el vinagre con la mostaza y la pimienta, eche el aceite de oliva y haga una mayonesa espesa. Anada las pasas y viértalo sobre el aguacate. Sirvalo.

Cazuela de maíz con beicon

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Raciones: 4



250 g de beicon, cortado en trozos
1 taza de maíz
1 taza de queso fresco
1 taza de queso crema
1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego

1 taza de queso fresco

1 taza de queso crema

1 taza de queso manchego



cazuela de maíz con beicon

POSTRES



Crema de naranja con salsa de limón

Pocas cosas pueden provocarnos tanta nostalgia como los postres que comíamos en nuestra infancia: los budines de fresas o las natillas son buenos ejemplos. Le damos algunas recetas no solo de budines caseros clásicos, sino también de deliciosos postres fríos. Tanto si elige un postre caliente como uno frío, con cualquiera de estas recetas logrará un perfecto final para sus comidas.

Crema de naranja con salsa de limón

Preparación: 35 min
Cocción: ninguna
Raciones: 8



Crema de naranja

1 huevo (para la clara de la crema)
1 taza de azúcar refinada
1/2 taza de leche, caliente
3 cucharaditas de gelatina, ablandada con agua
1 taza de zumo de naranja
800 ml de nata

Salsa de limón

1 yema de huevo
1/2 de taza de azúcar
60 g de mantequilla, blanda
2 cucharaditas de harina de maiz
1 taza de zumo de naranja
1/2 taza de zumo de limón

1 Bata las yemas con el azúcar, añada la leche caliente y remueva. Viértalo

en una cazuela y remueva a fuego lento hasta que casi empiece a hervir.

2 Añada la gelatina y remueva para disolverla.

3 Pongala en un cuenco dentro de otro con agua muy fría, remueva hasta que se enfríe. Añada el zumo de naranja y remueva. Monte las claras y mézclelas con la nata hasta que se espese. Incorpore ambas mezclas a la crema.

4 Ponga la crema en una fuente honda de cristal y deje que se enfríe en la nevera. Sirvala con rodajas de naranja aromatizadas con licor de naranja o con frutas, y con salsa de limón.

5 Para la salsa de limón, ponga todos los ingredientes en un cazo a fuego lento; remueva hasta que empiece a hervir. Retire el cazo y pongalo sobre otro con agua fría, remueva hasta que se enfríe. Si queda muy espesa, añádele nata líquida.

CONSEJO

Para ablandar la gelatina, espolvoreela sobre agua caliente para disolverla y enfríela a temperatura ambiente.



Natillas de pan

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4



1 5 rebanadas de pan de molde

mantequilla

1 taza de pasas sultanas

1 taza de leche

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla

1/2 taza de nuez moscada

1 1/2 taza de nata

1 Unte las rebanadas de pan con la mantequilla y déelas enteras o córtelas en tres trozos cada una.

2 Ponga las pasas en una fuente de horno engrasada y córtalas con el pan. Bata los huevos, añada el azúcar y la leche y vierta esta mezcla sobre el pan y deje que repose durante 20 minutos.

3 Espolvoree la nuez moscada y hornee las natillas a 180°C 35-40 minutos. Sirvas templadas con salsa de limón.

CONSEJO

Puede variar esta receta añadiendo el pan con mermelada de fresa o de frambuesa.

Crema al caramelo

Preparación: 20 min + reposo
a la noche en la nevera
Cocción: 25 min
Raciones: 6



1 taza de agua
1 1/2 tazas de leche
1/2 taza de nata
1 cucharada de esencia de
canela

1. Mezcla el azúcar con el
agua y remueve hasta que
se disuelva. Déjelo cocer
sin remover hasta que el
caramelo esté bien dorado.

2. Vierte la leche en el
caramelo y remueve hasta
que se entibie la mezcla. Añade
la nata y remueve bien.
3. Repártala en los moldes
y hornéalalos a 180° C. 20-25 minutos.
4. Déjelos en la nevera
toda la noche. Despégue-
los con un cuchillo para
desmoldarlos. o sívalos
con el caramelo.



Crema al caramelo

Gelatina de mango

Preparación: 20 min + toda
la noche en reposo
Cocción: ninguna
Raciones: 4



1. Pasa el mango por el
molino y mézclalo con el
jerez, los zumos y el azúcar.
2. Ablanda la gelatina en
un poco de agua fría y
remuévala sobre agua
caliente hasta disolverla.
3. Incorpórela al mango.
4. Vierte la mezcla en una
flanera de 4 tazas de capa-
cidad, móndala o engrasada,
y métala en la nevera hasta
que se cuaje. Desmolda la
gelatina sobre una fuente de
servir y rodeala con cuñas y
rodajas de frutas.

1. Pele el mango, corta la
carne desde el hueso y
bátala en la batidora. Pon-
gala en un cuenco con el
jerez, los zumos y el azúcar.
2. Ablanda la gelatina en
un poco de agua fría y
remuévala sobre agua
caliente hasta disolverla.
3. Incorpórela al mango.
4. Vierte la mezcla en una
flanera de 4 tazas de capa-
cidad, móndala o engrasada,
y métala en la nevera hasta
que se cuaje. Desmolda la
gelatina sobre una fuente de
servir y rodeala con cuñas y
rodajas de frutas.



Gelatina de mango

BIZCOCHOS Y TARTAS



Bizcocho de frutas

Los bizcochos y tartas como los que hacía nuestra abuela son los más apreciados por cada uno de nosotros. Sin embargo, nuestra cultura gastronómica, abierta a todas las influencias, nos permite asimilar los sabores más tradicionales y caseros de las culinarias de otros países. Por eso, le ofrecemos algunas de estas recetas, cuyas delicias le harán la boca agua. Se las pedirán una y otra vez.

Bizcocho de frutas

Preparación: 1 h
Cocción: 1 h
Para 1 bizcocho de 20 cm



250 g de uvas pasas sin pepitas y semillas
250 g de pasas sultanas
250 g de grosellas
125 g de cerezas
125 g de cascaras de frutas
125 g de almendras peladas
1/2 taza de brandy o de zumo de naranja
1 taza de harina con levadura
1/2 cucharadita de canela
1 cucharadita de mezcla de especias
1/2 taza de azúcar moreno

1 taza de uvas pasas
1 taza de brandy o de zumo de naranja
1 taza de harina con levadura

1 Ponga en un cuenco las uvas pasas con las sultanas, las grosellas, las cerezas, las cascaras picadas y las almendras; remóvelas con el brandy o el zumo de naranja.
2 Tamice las harinas con las especias. Bata la mantquilla con el azúcar hasta que quede ligera y esponjosa; añada la mezcla de frutas y la mezcla de harinas y especias. Bata de nuevo. Incorpore los huevos uno a uno, batiendo bien antes de echar el siguiente.
3 Incorpore, alternando, las cascaras de frutas y la de harina; mezcle bien. Ponga la mezcla en un molde hondo de 20 cm, forrado con dos hojas de papel vegetal y dos de papel de estraza. Hornee a 180°C durante 30 minutos; baje el horno a 160°C y deje 2 1/2 o 3 horas más. Pínelo con una aguja larga para comprobar que está hecho.

Consejo

Puede dejar las frutas macerándose en el brandy con varias semanas de antelación.



Bizcocho de canela

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 1 bizcocho de 8 cm



1 taza de harina de fuerza
1/2 taza de brandy o de zumo de naranja
1/2 taza de azúcar moreno
1 huevo, separado la yema de la clara
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de leche
esencia de vainilla
10 g de mantequilla derretida
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de mezcla de especias

1 Tamice la harina con la leche y la esencia de vainilla y la mantequilla derretida.
2 Bata la clara a punto de nieve; incorpore a yema y mézclela bien. Añada poco a poco la mezcla de harina y especias. Bata de nuevo. Incorpore los huevos uno a uno, batiendo bien antes de echar el siguiente.
3 Incorpore la mezcla de frutas y la de harina; mezcle bien. Ponga la mezcla en un molde redondo bajo de 8 cm y hornee a 180°C durante 30 minutos. Sáque y antes de que se enfríe pínelo con la mantequilla derretida y espolvoree la canela y el azúcar restantes. Sirva templado o frío.

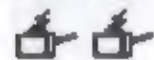
Tartaletas de limón

Preparación: 15 min + 30

min de reposo

Cocción: 15 min

Para 20 tartaletas



1 1/4 tazas de harina común

2 cucharadas de azúcar

refinado

125 g de mantequilla

1 yema de huevo

1 cucharada de zumo de

limón

Mantequilla de limón

125 g de mantequilla

1 taza de azúcar

la casaca rallada de

3 limones medianos

1/2 taza de zumo de limón

4 huevos, batidos ligeramente

1 Tamice la harina con el azúcar; añada la mantequilla y frótela con los dedos hasta que la mezcla quede arenosa.

2 Bata la yema con el zumo y añádala a la mezcla; mezcle y amáselo suavemente hasta formar una bola fina. Tápela y métala en la nevera 30 minutos.

3 Estire la masa en una superficie enharinada y córtela en círculos para formar unos moldes para tartaletas. Hornéelas a 180° C durante 12-15 minutos o hasta que estén un poco doradas. Desmóldelas y déjelas enfriar. Rellene con la mantequilla de limón y sírvalas con nata montada.

4 Para hacer la mantequilla de limón: derrita la

mantequilla al baño María; añada el azúcar y remueva para disolverla. Eche la ralladura y el zumo, mezcle y añada los huevos batidos, removiéndolos rápidamente. Remueva con el agua hirviendo unos 5 minutos, hasta que se espese. Cuélela, póngala en frascos esterilizados y deje que se enfríen. Consérvelos en la nevera.



CONSEJO

Puede rellenar también las tartaletas con una capa de mazapán cubierta con mermelada.



Tartaletas de limón



Masa quebrada estilo Edimburgo

Masa quebrada estilo Edimburgo

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Para 2 tartas de 20 cm



250 g de mantequilla

1/2 taza de azúcar

2 1/4 tazas de harina común

1/2 taza de harina de arroz

1 Bata la mantequilla con el azúcar. Añada las harinas poco a poco y trabaje la mezcla con las manos para formar una bola fina y cremosa.

2 Divida la masa en dos y forme 2 círculos de 20 cm con 1 cm de espesor; póngalas en sendas placas forradas con papel vegetal. Pellizque los bordes de ambas masas y

marque 8 porciones en cada una; pinchélas por toda la superficie con un tenedor.

3 Hornéelas a 160° C durante 20 minutos hasta que adquieran un color pajizo claro. Deje que se enfríen un poco y córtelas por las líneas marcadas.





Tarta de manzana francesa

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 1 tarta de 28 cm



1 paquete de 375 g de masa de hojaldre congelada
4 manzanas reinetas, sin piel y cortadas en láminas
1/2 taza de mermelada de albaricoque
1 cucharada de vino blanco o de agua

1 Descongele la masa y estírela con el rodillo para darle forma redonda; forre un molde bajo para tartas de 28 cm. Cubra la masa con las láminas de manzana, solapándolas muy juntas.
2 Caliente la mermelada con el vino y pinte con

Tarta de manzana francesa
cuidado las rodajas de manzana con esta mezcla. Hornee la tarta a 200° C durante 25-30 minutos, pintándola con el resto de la mermelada varias veces. Hacia el final de la cocción, gratínela para darle un aspecto glasado. Sirvala templada.



Pastel de mermelada de manzana

Preparación: 30 min
Cocción: 50 min
Para 1 pastel de 23 cm



1 1/2 tazas de harina común
150 g de mantequilla
2 cucharadas de agua caliente

1 kg de manzanas granny smith, peladas y cortadas en rodajas
3 cucharadas de mermelada de manzana
2-3 clavos de olor
1/2 taza de azúcar refinada clara de huevo sin batir
azúcar adicional
canela en polvo

1 Tamice la harina, añada la mantequilla derretida en el agua caliente y mézclelo; añada más harina o más agua para poderla amasar bien. Estírela un poco en una superficie enharinada y forre con una parte de ella un molde hondo y desmontable de 23 cm.

2 Mezcle las rodajas de manzana con la mermelada, los clavos y el azúcar; extienda esta mezcla sobre la masa.

3 Humedezca los bordes de la masa con agua caliente y cubra con la masa restante; apriete los bordes para que se peguen. Decore con recortes de masa y haga un agujero de ventilación en el centro para que salga el vapor.

4 Píntela por encima con la clara sin batir, espolvoree generosamente con azúcar y hornéela a 190° C durante 40-50 minutos, hasta que la masa esté bien dorada (si se dora muy rápido, cubrala con papel de aluminio). Espolvoree el pastel con la canela y sirvalo caliente o frío con nata montada azucarada y aromatizada con canela.



Pastel de mermelada de manzana

Corona de bizcocho con miel

Preparación: 20 min

Cocción: 50 min

Para 1 bizcocho en corona de 20 cm



2 tazas de harina común

1/2 cucharadita de

bicarbonato de soda

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de

cardamomo molido

1 cucharadita de jengibre

en polvo

1/2 cucharadita de clavo molido

3 huevos

1/2 taza de aceite vegetal

3/4 de taza de miel

3/4 de taza de azúcar

morena, poco apretada

jengibre escurrido, en

láminas

Glaseado de limón

1 taza de azúcar glas

1 cucharadita de coña

zum de limón

1 Tamice los ingredientes

sólidos en el vaso de la

batidora de varillas; añada

el resto de ingredientes y bátalo durante 5 minutos.

2 Vierta la mezcla en un

molde de corona engrasa-

do de 20 cm. Hornéelo a

180° C. unos 50 minutos.

Enfríe y píntelo con el gla-

seado; adorne con jengibre.

3 Para el glaseado de

limón: tamice el azúcar glas

en un cazo; añada la coña y

bastante zumo de limón

para que quede bien

líquido. Remueva a fuego

lento hasta que la coña se

derrita. Viértalo sobre el

bizcocho, dejando que

chorree por los lados.



Corona de bizcocho con miel

ÍNDICE

Alíño de rábano picante	42	Pollo a la campesina	23, 23
Bizcochos y tartas		Pollo al limón estilo italiano	21
Bizcocho de canela	55	Pollo con salsa de queso	24
Bizcocho de frutas	55, 54	Rollitos de ternera	25
Bizcocho de mantequilla con café	56, 56	Solomillo de cerdo al vino de Madeira	28
Corona de bizcocho con miel	62, 62	Tarrina de conejo	32, 33
Masa quebrada estilo Edimburgo	59, 59	Tetrazzini de pavo	36, 37
Pastel de mermelada de manzana	60, 61	Ensaladas	
Tarta de manzana francesa	60, 60	completa	42
Tarta de queso con manzana	56, 57	de aguacate con nueces	46
Tartaletas de limón	58, 58	de pepino	46
Budines cocidos	27	Glaseado de limón	62
Carne y pollo		Mantequilla de limón	58
Conejo guisado	32	Pan	
Contra de ternera con glaseado de ciruela	30, 31	Damper de la montaña	39, 38
Estofado de cordero con budines	26, 26	de soda irlandés	39
Hojaldres de ternera	35, 35	dulce de calabaza	41, 40
Menestra de ternera	28, 29	Pastel salado en herradura	45, 45
Pastel de huevo y pollo	22, 22	Pescados y mariscos	
Pierna de cordero rellena	25	Gambas Coromandel	18, 19
Pilaf de cordero	34, 34	Mejillones a la crema	15
Pollo a la provenzal	21, 20	Pastel de marinero	16, 17
		Pescado a la barbacoa en	

ÍNDICE

Papillote	18	Salsas	
Pescado a la parisina	12	de limón	49
Pescado al horno con relleno a las hierbas	11	para pierna de cordero rellena	25
Revuelto de atún con patatas	16	Sopas	
Salteado del señor Lee	12, 13	Borsch	6, 7
Trucha almendrada	11, 10	de cebolla a la francesa	4, 5
Vol-au-vent de mariscos	15, 14	de guisantes secos con cordero	3, 2
		de mariscos	8, 9
		de pollo griega	8
		de rabo de huey	4
		de verduras provenzal	9, 8
Postres		Mulligatawny	6, 6
Crema al caramelo	52, 52	Vichyssoise	3
Crema de naranja con salsa de limón	49, 48	Verduras	
Gelatina de mango	52, 53	Cazuela de maíz con beicon	47, 47
Natillas de pan	49	Fritada crujiente de ternera con	42, 43
Pudín de fresa	50	Purè de batatas	42
Soufflé borracho	50, 51	Ratatouille	44, 44
		rellenas	40, 41
Relleno para pastel salado	45	Tortitas de chirivía	46, 46

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICKOWSKI

Aperitivos y entrantes	Hierbas imprescindibles
Asados	Lo mejor de la cocina española
Brownies, dulces de azúcar y coberturas	Masas y hojaldres
Brunches comidas de fin de semana	Mejores recetas de la cocina asiática
Budines clásicos	Menús para toda la familia
Delicias navideñas	Meze, cocina mediterránea
Deliciosas recetas de carne picada	Muffins & scones
Clásicas recetas con patatas	Nueva cocina italiana
Cocina asiática rápida	Nueva cocina marroquí
Cocina asiática vegetariana	Nuevas recetas de verduras
Cocina china	Panes y bollería
Cocina energética	Parrilladas y barbacoas
Cocina francesa	Pasta perfecta
Cocina griega	Pasta rápida
Cocina india	Pasteles al instante
Cocina indonesia	Pasteles rápidos y sabrosos
Cocina inglesa	Pasteles y puddings
Cocina irlandesa	Patata, recetas populares
Cocina japonesa y coreana	Platos al curry
Cocina libanesa	Platos clásicos de verduras
Cocina ligera	Pollo al minuto
Cocina mexicana	Recetas de invierno
Cocina popular internacional	Risottos, pilafs y paellas
Cocina rápida para niños	Salsas y aliños
Cocinar con hierbas aromáticas	Salteados y guisos de sartén
Cocinar con wok	Sopas de todo el mundo
Cocteles y bebidas para fiestas	Sopas rápidas
Comida sana y saludable	Cocina tailandesa
Comidas y meriendas para niños	Sabrosas tapas
Delicias al horno para toda la familia	Tartas de fiestas infantiles
Delicias de fiesta	Tartas dulces y saladas
Deliciosas ensaladas	Tartas y pasteles de queso
Dulces y bombones	Tartas y pasteles, repostería clásica
Esquisitas tapas	Tentadoras pastas de té
Galletas, pastas y mantecadas	Cocina tex-mex
Guisos y cazuelas	Tortillas, crêpes y rebozados
Guisos, recetas clásicas	Vegetariana rápida
Hamburguesas	Yum cha y otras delicias asiáticas
Helados y postres	Zumos, refrescos y batidos